

2021 第十七屆大地行者初班

【課程詳情】

(一) 必修課之

1. 《情意自然教育暨見學日》

簡介：在活動與遊戲中體驗及認知「情意自然教育」，與學習旅程的師生相遇，許是一次跨界的接觸、情意的啟航。

日期及時間：2/1/2021(六)，2-6pm

地點：大埔生活書院 304 室

內容：養生保健功、互相認識、自然協會介紹、

情意自然體驗、五層關係、課程說明、答問。

導師：清水(大地行者課程總監)、天鳥(大地行者執行

課程總監)及行者知己



3. 《導師是怎樣煉成的? ~ 個人素養》

簡介：How many roads must a man / woman walk down, before we call him / her a tutor? 且由過來人帶路，分享成為導師的方向與方法。

日期及時間：22/1(五)，7-9:30pm

地點：九龍城創意書院 501-502 室

內容：《活的承諾》、導師的品質、操守和修煉、

日常練習、答問

導師：清水(自然協會及情意自然心聯部落創會師 香港首名全職自然體驗師、

著有《自然學校十年生活札記》、《遊學自然》、《情意自然教育體驗課程》等書)

2. 《博物學》

簡介：自然之大，該從何說起？哪科入手？觀鳥達人兼自然博物家 山牛，為你娓娓道出一個又一個博物學家的故事和發現。

日期及時間：8/1(五)，7-9:30pm

地點：九龍城創意書院 501-502 室

內容：何謂博物學？博物家的故事、博物與情意自然、

博物學的社會關懷、答問。

嘉賓導師：山牛 (陳錦偉, 觀鳥詩人 / 環境教育工作者)



4. 《三修煉法之活動設計和帶領的心法與技法》

簡介：一天旅程，要怎樣設計及安排，才能令參加者享受活動，喜愛自然，達致預期效果？設計好了，如何帶領對象在大自然中透過多種感官的體驗，享受連結自然，向自然學習，汲取智慧？

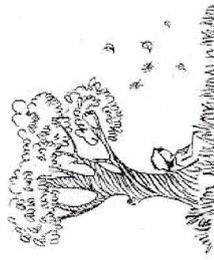
日期及時間：5/2(五)，7-9:30pm

地點：九龍城兆基創意書院 501-502 室

內容：設計三要、流水學習法的應用、帶領三步驟、

即場練習、答問。

導師：海鳥(註冊情意自然教育導師、第四屆大地行者)



5. 《實習活動的籌備與須知》

簡介：以終為始，大地行者班學習目的是成為導師，因此實習很重要，成為初級導師則要經過考試，知所前進，離目標不遠了。

日期及時間：26/2 (五), 7-9:30pm

地點：九龍城兆基創意書院 501-502 室

內容：設計與實習須知、個案研習、情境處理、答問

導師：天鳥(自然協會及情意自然心聯部落創會導師、鄉師自然學校創校校長)

6. 《山野安全與應變處理》

簡介：郊遊樂趣多，同時潛在危險與風險也不少。預防與應變需要山野知識、安全意識與實作經驗。服務生命，由關懷人身心安全開始。

日期及時間：12/3(五)，7 - 9:30pm

地點：九龍城創意書院 501-502 室

內容：山野危機的種類、應有常識、個案研習、急救 ABC、延伸學習與實習。

導師：天鳥(廿多年人類生存文化外展導師)

浮雲(第二屆進階大地行者/遊沐創辦人/國際野外醫學協會野外急救教練)

7. 《情意溝通法》

簡介：溝通重要，卻很困難。真情實意的溝通更是難上加難。配合自然環境及元素，帶導出溝通者的情意，達致良好溝通，應是全民必修科。

日期及時間：26/3(五)，7-9:30pm

地點：九龍城創意書院 501-502 室

內容：情意溝通的原則、三心兩意、三個自然、即堂練習、答問

導師：清水 (開創情意自然溝通師課程導師)

8. 《課程回顧、感受經驗整理及總結》

簡介：課程臨近尾聲，是時候總結半年的過程經驗，交流所學，為畢業做準備。

日期及時間：28/5(五)，7-9:30pm

地點：樂富摩士公園

內容：回顧、分享、感恩、欣賞、檢討、回答、log book 製作

導師：天鳥及行者知己

(二) 必修自然體驗課 之

1. 《共享自然的喜悅》

簡介：《共享自然的喜悅》是自然協會創會至今，舉辦次數最多、最悠久、最受歡迎和參加者最廣最多的體驗自然活動。山水之間，一起經驗這意味悠長的自然情懷！

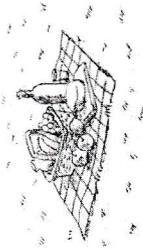
日期：10/1(日)
集合：9:45am 西貢碼頭洪記對出
解散：5:30pm 西貢碼頭
地點：西貢鹽田梓
內容：體驗自然遊戲、天然素食午餐、無污染的情意旅程。
導師：海鳥
準備：穿長袖衫長褲、行山的鞋、替換衣服、素食午餐及餐具、筆記簿及筆、一顆愉快的心♡

2. 《情意自然野餐文化體驗》

簡介：佳日，在自然中享受真味良食，簡單的烹調，用心的品嚐，回歸身心的喜悅。

日期及時間：16/1(六)，2-6pm
地點：粉嶺南涌

內容：情意自然野餐整合體驗、如何良好準備一份素食野餐？分享野餐之道
帶領：小恆星 (第十五屆大地行者、心聯部落項目統籌、前愛·野餐項目幹事)
準備：天然素食餐、餐具、水、帽



3. 《流水學習法體驗旅程》

簡介：帶你體驗小島自然美，經歷流水學習法，連結人與自然的關係，學習法的效用具體而微！

日期：24/1(日)
集合：9:45am 西貢碼頭洪記對出
解散：5:30pm 西貢碼頭
地點：西貢鹽田梓
內容：體驗流水學習法的原理及應用，各階段的示範，討論和交流心得
導師：天鳥(創會導師)
準備：天然素食午餐、餐具、水、帽、扇

4. 《黑夜自然靜修體驗》

簡介：黑夜在大自然中，是另一個神秘而充滿生機的世界。周而復始的大自然規律循環中，黑夜帶來了收蓄、凝聚的力量。進入大自然的黑夜中，體驗黑夜中大自然帶來的獨特生命感受。

日期：15/5(六)，5-10pm 地點：待定
導師：清水

準備：素食簡單晚餐、手電筒/頭燈、飲用水，穿長褲及密頭鞋，看情況自備雨具、筆、小筆記本。如果可以，也帶上一個愉快的心情。如果有困難，一個微笑，給自己。

(三) 選修專題自然體驗 之

1. 《大地行者生命對談》

簡介：本課程開辦廿三年了，很多大地行者的生命轉化故事，動人而富啟發性：

他們或辭職、或轉行、或覓得終身伴侶... 共通點是找到人生的方向，知所奮進。這個下午，由行者過來人，給後來者訴說生命的奇妙，自然的啟示。

日期及時間：30/1(六), 2-6pm 地點：待定

內容：四位歷屆大地行者的生命故事、互動對談

主持：大地行者同學會代表

2. 《自然·靈修·簡樸生活體驗營》

簡介：簡樸生活對在快速變化的都市中生活的人來說，可能是不可思議的，但是一旦走進這種生活裡，就會覺得越來越喜悅平安，而樂不思歸，其實是樂而回歸，回歸到本來自然人性的生活樂土裡。(區紀復)

集合：20/2 (六), 2:30PM@西貢碼頭洪記海鮮酒家對出

解散：21/2 (日), 4:30PM@西貢碼頭解散

內容：環島行、撿柴、起灶炊事、吃果藝術、水修行、小島夜宿、樂活功夫等

導師：區紀復(鹽寮淨土主人、簡樸生活家、自然協會顧問) / 天鳥(2001起隨

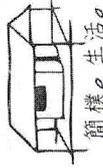
區大哥學習簡樸生活)

注意：自備車資船費及個人用品、睡袋、營幕(預算野營人士)及食具。三餐食物物資，參加者須自行帶備。食物每人帶備自己夠食用的份即可，種類不限，看會拼湊出什麼。全素食，盡量光顧小商戶，減少包裝。

區大哥報導：

<https://e-info.org.tw/node/110188>

<https://www.hk01.com/article/52457>



3. 《自然工藝之椰殼碗製作》

簡介：工藝源於生活，自然工藝則是善用自然素材，解決衣食住行、創造生活美感的實事美事。小處着手，飲剩的椰殼，正好動腦動手，化成美觀耐用的一隻 signature bowl，獨一無二。

日期及時間：6/3 (日), 2-6pm 地點：待定

內容：選擇椰子、認識工具、了解製作步驟、一人造一隻椰殼碗、防腐及美化、使用須知。

導師：澤山(情意自然教育初級導師、自然協會前項目幹事、資深環保工作者)
帶備：坐地墊、一個椰皇(不是椰青，不是椰子)、一隻金屬匙羹

4. 《情意攀樹》

簡介：他們是百變靈猴，擅用繩索上下縱橫樹間，矯健迅捷，號曰「攀吧一族」。透過活動認識樹木的基礎知識及康樂攀樹的概況，並即場示範攀爬修樹，也讓參加者初嘗攀樹之樂。

日期：14/3 (日)

集合：9:45am 西貢碼頭洪記對出 解散：5:30pm 西貢碼頭

地點：西貢鹽田梓忘憂谷

導師：海鳥

帶備：水、生機餐、穿著鬆身方便攀爬的運動服，一定要長衫長褲。預備一首歌連詞，分享用！

5. 《野花之旅》

簡介：你有純粹的賞花經驗嗎？不着眼花的名字功能，全然地和野花在一起，化身為野花一部份，你會有與別不同的感受！

日期及時間：11/4(日)，10-5pm 地點：待定

內容：短途山行、體驗野花的活動+遊戲、享花宴、情意分享等

導師：小草 (情意自然教育初級導師、現任自然協會幹事、資深小學老師)

6. 《正念自然》

簡介：在繁華都市，物質消費為主導的生活型態，心念與自然顯得疏離。其實內在的心念與外在的自然同根，透過在大自然中的禪修練習，體會把心念回歸當下，回歸自然。

日期：25/4 (日)

時間：10am - 4pm

地點：待定

導師：漣漪 (何惠珠，筆名汪橋，身心靈導師、自由撰

稿人、有廿年禪修經驗、曾翻譯一行禪師三本著作)



7. 《探洞 ~ 蝙蝠傳奇》

簡介：香港多山，也多山洞，山洞內有生態，其一神秘的小動物是令人又驚又喜的蝙蝠。這夜，前赴市區近郊，摸黑結交黑夜的朋友。

日期：8/5(六) 時間：4:30-10pm

地點：城門水塘一帶

內容：黑夜探防空洞和城堡、尋訪蝙蝠、小烏龜歷險故事

真人分享。

帶領者：小烏龜 (第一屆進洞行者、前自然協會幹事、行山愛好者)

準備：穿長袖衣服、帶小電筒/頭燈、水、少許水果小食。



8. 《天地心意合一 ~ 生態農耕與堆肥》

簡介：農耕

堆肥實踐有很多種，傳統的、有機的、生態的、bio-dynamic 的、樸門的...你認識哪種？試過 哪種？來次生態農耕直接體驗，再說。

日期：23/5 (日)

集合：9:45am@粉嶺火車站 C 出口

解散：5pm@農場

地點：南涌活耕建養地協會農場

內容：「生與死」，「有用與沒用」，「動與靜」，這些概念能活現在堆肥的實踐中。「一陰一陽謂之易」，「一天一地謂之合」，以善念的心，親手為泥土製造「時令堆肥蛋糕」，體驗物盡其用的真諦，用勞動與時間獲取天地萬物的回饋，感受生命的神奇和美妙，感受死生相循的實相！

導師：珊瑚 (鄭淑貞，第一屆大地行者資深社工/活耕建養地協會創始人)

帶備：天然素食餐、食具、水、替換衣物、帽、穿長褲

各位第十七屆大地行者初班學員：

為令大家清楚課程要求及畢業標準，茲列表如下，如有疑問，請及早提出，並簽知悉回條。祝大家修學圓滿，學有所成。

項目	標準	備註
1.出席所有必修課(8次)及必修體驗(4次)	遲到/早退逾30分鐘作缺席論	缺席課堂/體驗可於畢業日(26/6/21)起計兩年內，在之後行者課程自費補修。
2.參與4次或以上的選修自然體驗	須於實習後兩星期內遞交報告予觀評行者知己/導師，並且合格	因天雨取消的實習機會可於畢業日計半年內自行補回。
3.完成至少兩次實習帶領，其中一次帶領，另一次參與及觀摩	內容需包括課堂、自然體驗、實習報告等的學習紀錄	不夠字數、內容不符合要求者需發回補做，最遲畢業禮後一個月內交回。
4.12/6/2021或之前遞交(予行者知己行政統籌)原創的LOG BOOK/學習啟思紀錄冊(不少於5000字)		

畢業禮將頒授畢業證書，未達畢業資格者，有修業證書。修業者如在一年內補足所缺部份，交\$100手續費可辦理換證。

若學員因事缺課，可在畢業禮後一年內，安排好時間來自費補課，我們定會支持你，玉成你畢業的期待！主動留意下屆課表，把握機會。

獲畢業資格的學員，你們可以為下一階段準備，報考[免考試費，一年(26/6/21-25/6/22)內有效]成為初級導師，讓自己具足分享自然、帶領體驗自然活動的能力，正式領銜主帶自協及心聯部落的活動課程，為推動情意自然教育出一分力。或者，你可報讀不定期開辦的進階大地行者班，如獲畢業資格，同樣具初級導師資格。

越來越多中港自然教育群體，如《情意自然中國》認受本會的初級導師資格，到內地發展有實際幫助。近年，情意自然教育日受重視，此資格將是服務生命甚有作用的憑藉。

景行行至，路遠願致之。

祝福你！

執行課程總監

天鳥

2020年12月吉日